

DE BESTE WORKOUTS VOOR JOUW LENTE-OFFENSIEF **p.108**

ALLES WAT  
DE MAN BEWEEGT

# Men's Health

MAART 2015

## DUMP VET

1 DUMBBELL  
4 WEKEN  
3 KILO ERAF

### DOE ALLES SNELLER

- ✓ behaal meer succes
- ✓ houd tijd over

### ZELFTEST

'Deug jij wel?'

**p.51**

### 100% FIT

JOUW IDEALE WAPEN

### ALTIJD JONG

16 geheimen  
voor een  
jeugdige huid

## ACTEUR CHARLIE HUNNAM

Zijn aanpak  
voor  
absolute  
killer-armen

De beste

## SEX

lees haar  
gedachten en  
scoor meteen

Extra dikke  
**STIJLGIDS**  
voor meer  
sex-appeal



draai om

16e JAARGANG | NR 3 MAART 2015 | € 5,95



AP 8 715257 034648









## Charlie Hunnams

### NO-BULLSHIT PLAN VOOR KILLER ARMEN EN SCHOUDERS

#### Houd het simpel

'In de sportschool doe ik 75 pull-ups, 75 dips, 150 squats en 150 push-ups en werk dan nog 20 minuten aan mijn abs. Dat is het. Ik zweet de hele tijd en een uur later sta ik weer buiten.'

#### Ga voor die endorfines

'Ik sport meer voor het mentale dan voor het fysieke aspect. Ik kan me nogal down voelen als ik geen routine heb. Het gaat erom dat je je gezond en energiek voelt.'

#### Werk aan je core

'Ik doe crunches, side crunches en leg lifts. Ik heb zo'n 20 verschillende oefeningen die ik regelmatig doorneem. Ik werk drie of vier keer per week aan mijn abs.'

#### Tank goed bij

'Reizen en goed eten zijn twee luxes waar ik altijd zonder schuldgevoel van kan genieten. Ik probeer gewoon alles te vermijden wat te veel door mensen verpest is.'

DOOR  
JAN PETER JANSEN

FOTOGRAFIE  
ANDY TAN

# SCRUM



# QUEENS

► Enkele speelsters uit het Ladies Sevens-team: Lorraine Laros, Joyce van Altena, Marsha Volker, Annemarije van Rossum en Anne Hielckert

macron

# TOOLS VOOR MANNEN

De zaken die het leven leuker maken.

door **Ronald Janus**



## ZBoard2

Of het mág van de RDW betwijfelen we, maar een elektrisch skateboard (naar voren leunen = vooruit, naar achteren = remmen) zien we helemaal zitten als alternatief voor – ver – lopen of met de bus of tram moeten. De actieradius bedraagt 40 kilometer, laden duurt een half uurtje.

**€ n.n.b.**



## Sony Walkman ZX2

1.200 euro voor een Walkman waarmee je niet eens kunt bellen?! Sony durft het te vragen, en terecht. De prachtig vormgegeven ZX2 speelt niet alleen mp3's af, maar ook aanzienlijkere hi-res formaten en is daarmee een muzikspeler voor audiofielen die geen genoegen nemen met het ingeblikte geluid dat de – goedkopere – concurrentie biedt. **€ 1.200,-**



## Honda NSX

Drie elektromotoren helpen de V6 middenmotor aan prestaties die je mag verwachten van 550 pk (en een prijskaartje van flink over de ton). Deze sportwagen gaat de strijd aan met Porsche, Ferrari en McLaren, maar dan met een veel lagere bijtelling... **€ n.n.b.**



### Withings Activité Pop

De aller-, allermooiste smart-watch heeft een betaalbaar broertje gekregen, waarbij metaal en leer zijn vervangen door kunststof. Nog steeds de good looks en functionaliteit van de exclusievere Activité, maar een mindere aanslag op je banksaldo. **€ 150,-**

### LG Twin Wash

Verraste Siemens ons vorig jaar al met een slimme wasmachine voor mannen, LG doet er een schepje bovenop qua tech. Onder de reguliere trommel zit een lade met een mini-trommel voor 'kwetsbare was', zoals je zijden ondergoed en de peperdure setjes van je liefje. Een man kan de was doen. **€ n.n.b.**



### Dell XPS13

De laptop is niet dood en verslagen door de tablet, sterker nog: Dell maakt met de nieuwe XPS13 dé Windows-machine van 2015. Van binnen zit de nieuwste Intell-processor, van buiten vallen de superdunne schermrand en het kraakheldere beeld op. Superlicht bovendien en daarmee superportable; qua productiviteit kan hier geen tablet tegenop. **€ n.n.b.**



### Sennheiser Momentum

Deze fraaie koptelefoon van Sennheiser is niet nieuw. Wél nieuw is het feit dat nu hij draadloos functioneert én over noise cancelling beschikt om geluid van buiten te blokkeren. Het perfecte accessoire voor bij de nieuwe Walkman. **€ 350,-**



### Gogoro

Kan deze elektrische scooter het fashionvolk van z'n obligate Vespa af krijgen? Wij zien de fluisterstille en brandschone Gogoro's graag verschijnen in verstopte stadscentra. Slim: een app houdt je gebruik bij en koppelt dit terug naar de Gogoro, die zich vervolgens aanpast aan jouw gedrag. Lege accu? Die ruil je gewoon om bij de vele (toekomstige) uitgiftepunten. **€ n.n.b.**



**TRIMMER  
CADEAU VOOR  
NIEUWE  
ABONNEES**





# REMINGTON BODY HAIR TRIMMER

t.w.v. € 39,<sup>99</sup>

+ 5x



# Men's Health

samen voor maar € 29,<sup>95</sup> (i.p.v. € 69,<sup>74</sup> in de winkel)

Deze lichaamshaartrimmer met scheerkop én trimmer is geschikt voor het verwijderen en bijwerken van al het lichaamshaar. Gemakkelijk in het gebruik en geschikt voor het hele lichaam. De haarlengte (3-12 mm) is

eenvoudig in te stellen en met de zelf-slijpende bladen verwijder je moeiteloos al het ongewenste haar. Met de oplaadbare trimmer kun je tot 40 minuten snoerloos trimmen en scheren, zowel droog als onder de douche.

## Ben je al abonnee?

**Je kunt de trimmer ook ontvangen door je abonnement met een jaar (11 nummers) te verlengen voor maar € 64,<sup>95</sup>. Mail dan naar [klantenservice@hearst.nl](mailto:klantenservice@hearst.nl).**

## GA NAAR [WWW.MENSHEALTH.NL/AANBIEDING](http://WWW.MENSHEALTH.NL/AANBIEDING)

Dit aanbod geldt in Nederland en België tot 1 mei 2015 en zolang de voorraad strekt. Lezers in België kunnen een e-mail sturen naar [mens.health@partnerpress.be](mailto:mens.health@partnerpress.be). Het abonnement wordt verlengd met een jaar, tenzij je 1 maand voor het einde van de abonnementsperiode opzegt. Opzeggen kan telefonisch, schriftelijk of per e-mail. Je gegevens worden opgenomen in onze database, aangemeld bij het CBP Den Haag. Huidige abonnees kunnen de trimmer ook ontvangen door het abonnement met 1 jaar te verlengen voor € 64,95. Stuur hiervoor een e-mail naar: [klantenservice@hearst.nl](mailto:klantenservice@hearst.nl).

# 1 DUMBBELL, 9 OEFENINGEN

Verbrand 3 kilo vet in 4 weken tijd, met maar 1 dumbbell.

In dit circuit varieer je het aantal herhalingen per set om je spieren te laten schrikken en – gewoon in je eigen huis – de kilo's eraf te werken. Doe de oefeningen in de aangegeven volgorde, 3 tot 4 keer per week met steeds een dag rust ertussen voor maximale vetverbranding. Je afgetrainde lichaam is binnen handbereik.



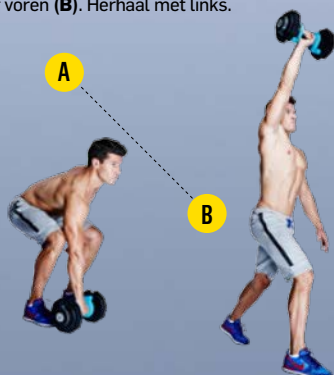
## 01 ALTERNATING POWER SNATCH

3 SETS VAN 6 HERH; 90 SEC RUST  
Houd je vast, dit wordt een pittig ritje. Laat het gewicht in je rechterhand naar de grond zakken (A). Kom explosief omhoog en gebruik je rug om het gewicht boven je hoofd te brengen (B). Wissel van hand.



## 02 SPLIT SNATCH

5 SETS VAN 6 HERH; 90 SEC RUST  
Hap je al naar adem? Mooi. Laat het gewicht in je rechterhand naar de grond zakken (A). Kom explosief omhoog en spring met je rechterschoet naar voren (B). Herhaal met links.



## 03 JUMP SQUAT

4 SETS VAN 10 HERH; 60 SEC RUST  
Geef je bovenlijf even rust. Houd het gewicht tegen je borst aan één uiteinde vast. Zak in een squat (A) en spring op (B). Houd rekening met je burens en land zacht.



+25 KG

€95,-

Met deze verstelbare dumbbell kun je snel van gewicht wisselen zonder dat je huis vol ijzer staat (o.a. te koop bij Bol.com).







EEN SIMPELE TRUC  
OM JE LOVE HANDLES  
ERAF TE TILLEN.



04

#### STIFF-LEGGED DEADLIFT

4 SETS VAN 10 HERH; 60 SEC RUST

Zet je achterste spierketen in de fik om nog meer vet te verbranden. Laat het gewicht in je rechterhand voorover zakken en til je tegengestelde been naar achteren op (A). Kom weer omhoog en laat je been zakken (B). Wissel van kant.

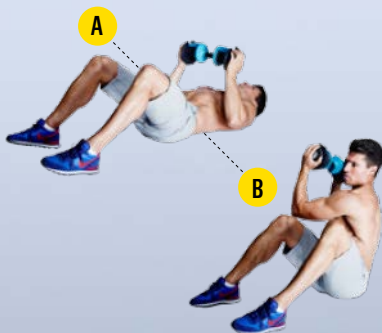


05

#### TWISTING CRUNCH

3 SETS VAN 20 HERH; 60 SEC RUST

Eindelijk, je mag liggen (ook al is het maar even). Houd de dumbbell in beide handen boven je borst (A). Houd het gewicht hoog terwijl je een crunch maakt en draait (B). Wissel links en rechts af.

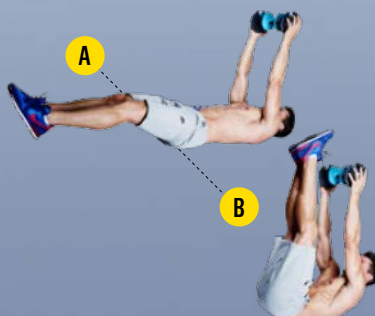


06

#### LEG RAISE

3 SETS VAN 20 HERH; 60 SEC RUST

Lig met je armen boven je hoofd en de dumbbell in beide handen. Span je buikspieren aan om je romp en armen omhoog te brengen (A) en breng daarna je benen richting je handen (B).

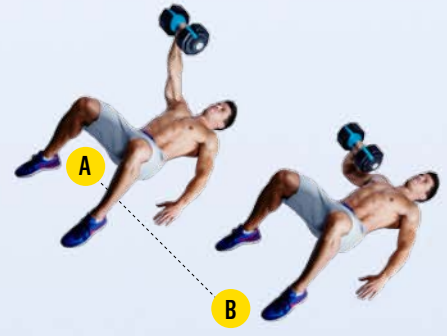


07

#### ALTERNATING FLOOR PRESS

3 SETS VAN 8 HERH; 60 SEC RUST

Je mag bijna richting de warme douche. Ga op je rug liggen en houd het gewicht boven je borst in je rechterhand (A). Buig je elleboog om het te laten zakken (B). Duw weer omhoog en wissel van kant.

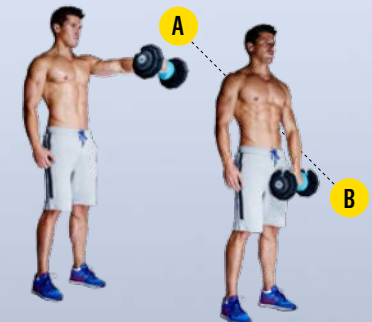


08

#### FRONT RAISE

2 SETS VAN 10 HERH; 60 SEC RUST

Til het gewicht in je linkerhand op tot deze op dezelfde hoogte is als de bovenkant van je schouder (A). Laat het dan in 2 tellen langzaam zakken (B). Wissel van arm en herhaal.



09

#### BENT-OVER LATERAL RAISE

2 SETS VAN 10 HERH; 60 SEC RUST

Leun voorover en laat het gewicht in één hand hangen met je elleboog licht gebogen (A). Til je arm zijwaarts op tot deze in lijn is met je schouders (B) en laat weer zakken. Wissel van kant.





Bart

**Gele jas** van Gant € 180,-

**Kobaltblauwe trui** van Every Day Counts € 49,99

**Rode broek** van Gant € 130,-

**Sokken** van Happy Socks € 8,-

Sylvia

**Gele trui** van Gant € 100,-

**Groene polo** van Gant € 230,-

**Strik met polkadots** van We Love Ties € 29,50

**Blauwe shorts** van Edith&Ella € 115,-

**Zilveren schoenen** van Invito € 59,95





STIJLGIDS

# Men'sHealth

VOORJAAR 2015



**DRAAG DÍT  
VOOR BETERE  
PRESTATIES**

---

op het veld

---

in de gym

---

op je werk

---

in de club

---

in bed...

---

*+ de accessoires die  
je look perfectioneren*